



Tôi tìm thấy tôi từ con ếch...ở trong nhà

ISSN: 2734-9195

09:02 27/05/2025

Tôi đang chấp thủ hay kháng cự điều gì? Làm sao để vượt qua những tâm lý đó và nhìn mọi thứ với tâm buông xả? Đó là vô vàn cơ hội để thực hành chính pháp.

Một buổi sáng, tôi phát hiện có thứ gì đó giống như cát vương vãi trên bàn trang điểm. Ban đầu tôi nghĩ đó là phân mối. Khu tôi sống vốn nổi tiếng là **“thiên đường”** của lũ mối và tôi thì không xa lạ gì với dấu hiệu của chúng. Nhưng nhanh chóng, tôi nhận ra đây là một thứ khác.

Tôi đảo mắt nhìn quanh và phát hiện ra nguồn gốc của đồng “cát” kia: chú ếch nhồi bông màu tím xanh thân thương của tôi đã bị rách toạc. Chú ếch ấy là sự kết hợp giữa một món đồ chơi nhồi bông và một vật trang trí nhỏ xinh, tràn đầy vẻ vui tươi. Thoạt đầu, tôi không hiểu vì sao lại có chuyện này, nhưng rồi tôi đoán ra ngay: đó là trò nghịch ngợm của con mèo đang chán chương của tôi.



Hình ảnh được tạo bởi AI.

Phản ứng đầu tiên của tôi là vội vàng gom nhặt càng nhiều cát càng tốt và tìm cách khâu lại vết rách. Chú ếch này là món quà cha tôi tặng, nên giá trị vượt xa bất kỳ món quà nào tương tự có thể mua ở cửa hàng.

Trong câu chuyện này, bạn có thể thấy rõ tôi đã nhìn sự hư hại của chú ếch như một điều tiêu cực. Tôi bộc lộ sự chấp thủ, cách tôi gọi chú là “chú ếch của tôi” đã nói lên tất cả.

Phản ứng ban đầu của tôi không phải là chấp nhận, mà là cố gắng níu giữ đến có thể.

Nhưng rồi, tôi bắt đầu nhìn rõ những cảm xúc ẩn sâu trong phản ứng ấy. Đây không chỉ là chuyện một món đồ hỏng hóc, mà là sự níu kéo với kỷ niệm về người cha. Cha con tôi thường hay tặng nhau những món quà ngộ nghĩnh. Khi viết những dòng này, tôi lại nhìn sang kệ sách bên kia phòng và bắt gặp tượng đá hình quỳ lùn nhỏ, cũng là một món quà của cha.

Và tôi hiểu đã đến lúc để chú ếch ấy ra đi. Chú đã hoàn thành “sứ mệnh” của mình. Trước khi bị mèo tấn công, tôi hiếm khi để mắt tới chú, dường như đó chỉ là một món trang trí bình thường trên bàn. Nhưng khi bị phá hỏng, chú ếch lại trở thành cơ hội giúp tôi đào sâu thêm trong **thực hành Pháp**.

Đầu tiên là nhận diện: phát hiện ra cát, rồi nhận ra nguồn gốc của nó. Khi chưa biết lý do, tôi lập tức nghĩ đó là điều xấu. Kế đến là nhận ra biểu tượng gắn kết giữa tôi và cha - chú ếch ấy - đã hỏng. Vì cho rằng đó là điều đáng tiếc, tôi quyết định phải khâu vá và giữ lại. Và sau cùng, là sự buông bỏ: gom lại cát, tiễn biệt chú ếch nhỏ và bước tiếp.

Sự buông bỏ ấy không làm giảm tình yêu tôi dành cho cha, cũng chẳng xóa nhòa ký ức ấm áp thuở nào.

Chuyện này diễn ra vồn vện trong chưa đầy mười phút. Nhưng để lại dấu ấn sâu sắc. Tôi nhận ra mình vẫn chưa đạt đến sự bình thản (xả) trong tâm. Tôi vẫn rất xem trọng mối liên hệ với cha. Và tôi được nhắc nhở về vô thường, về sự chấp thủ và phản kháng nội tâm.

Một bài học sống động về Chính pháp giữa đời thường!

Chuyện này không khiến tôi vội vã loại bỏ hết những món quà hay kỷ vật gắn với người thân đã khuất. Nhưng khiến tôi cẩn trọng hơn, ý thức hơn về cảm xúc khi đối diện với những vật ấy. Tôi tự hỏi: mình đang gán cho món đồ này ý nghĩa gì? Nếu bức tượng đá kia đột nhiên biến mất thì sao? Tôi có nhận ra không? Nếu bức tượng bị vỡ? Liệu tôi có sẵn sàng buông bỏ?

Nhiều món đồ tôi vẫn giữ lại, nhưng vì không thường nghĩ tới nên chúng gần như hòa vào cảnh vật. Một quyển sách, một bức tranh nằm yên trên giá. Hầu hết thời gian, tôi chẳng để ý. Nhưng nếu chúng rơi xuống, kỷ niệm sẽ ùa về trong khoảnh khắc khi tôi nhặt lên và đặt lại vị trí cũ. Nếu bị hư hại như chú ếch, liệu tôi có coi đó là điều tiêu cực và muốn sửa chữa trước khi buông bỏ?

Chú ếch bị rách, giúp tôi nhận ra rằng sự chấp thủ trong tôi không giống nhau với mọi vật. Tôi không thể nhìn tất cả những món đồ quanh mình bằng tâm bình đẳng. Có cái tôi quý vì dùng thường xuyên, như khay đựng phô mai của mẹ chồng. Tôi thích nó và dễ dàng tưởng tượng sẽ tặng lại cho một ai đó. Nhưng cũng có món đồ, như chiếc khay của mẹ ruột, tôi hiếm khi dùng nhưng chẳng dễ rời xa.

Phía sau mỗi phản ứng là những lớp cảm xúc chồng chất. Vấn đề không nằm ở bản thân món đồ, mà ở chỗ chúng gợi nhớ về ai. Chúng khiến tôi nghĩ về mối liên hệ còn hay đã mất và cách tôi vẫn đang tiếp tục gắn bó với người đó qua vật thể này. Tôi đang chấp thủ hay kháng cự điều gì? Làm sao để vượt qua những tâm lý đó và nhìn mọi thứ với tâm buông xả? Đó là vô vàn cơ hội để thực hành Chính pháp.

Ai mà ngờ được chú ếch nhồi bông tím xanh ngộ nghĩnh cha tôi tặng ngày xưa lại trở thành một “vị thầy” pháp sống động đến vậy? Ai mà biết được? Có lẽ chỉ có Nghiệp (Kamma) mới biết.

Tác giả: **Tiến sĩ Margaret Meloni**/Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: buddhistdoor.net